

رسائل من العقل إلى طالب الثانوية

محمد عواد

هدية مشروع تأملات للمكافح طالب الثانوية

رسائل إلى طالب الثانوية

محمد عواد

هدية موقع تأملات للمكافح المناضل طالب الثانوية

www.taamolat.com

ملاحظة : في حال أعجبك الكتيب الصغير هذا، فيرجى طباعته ونشره على من تعرف أنه يحتاجه.

مقدمة

هل تعتقد أنني سأكتب كلمات وجمل مملة لا يقرأها أحد في هذه المقدمة كالمقدمة الموجودة في كتب الثانوية؟.. لو فعلت، فهذا يعني أنني لا أقدر وقتك.

عزيزي الطالب، مقدمة هذا الكتيب بسيطة جداً، فعملي هذا مجرد محاولة للمساعدة، لا أقول إن ما في الكتاب خريطة نجاح مضمونة وواجبة التطبيق، إنما هو عمل فيه اقتراح للأفكار عليك، ولك تطبيق ما تراه منها صحيحاً، ولا تقدم على شيء غير مؤمن فيه أبداً.

رسالتي الأهم لك من بين كل الرسائل التالية "وفقك الله".

ملاحظة : في حال أعجبك الكتيب الصغير هذا، فيرجى طباعته ونشره على من تعرف أنه يحتاجه.

أولى رسائلي من هوليوود :

لست مهووساً بالسينما، لكنني أرى أن أفضل ما يمكن أن ابدأ به معك يا صديقي هو حكمة أنقلها بتصرف من فيلم Akeelah and the Bee **"خوفنا الأعمق ليس لأننا غير مؤهلين، خوفنا الأعمق لأننا قادرون أكثر مما يمكن قياسه، نسأل أنفسنا من أنا لأكون مميزاً أو لامعاً أو رائعاً أو موهوباً؟، والسؤال في الواقع "من أنت حتى لا تكون؟".**

يقولون إن هذه الحكمة استخدمها نيلسون مانديلاً عام 1994 أي قبل إنتاج الفيلم بـ 12 عاماً، ويقولون إنها مقولة قديمة، لا أعرف مصدرها لكنني أعرف قيمتها الكبيرة وسؤالها المهم "من أنت حتى لا تكون؟".

أولى رسائلي لك وعلقها على حائطك ورددها على نفسك كل يوم "اسأل نفسك، من أنت كي لا تتفوق بدلاً من أن تسأل نفسك من أنا كي أتفوق؟".

عشرة أسباب كي أضع كل طاقتي في الثانوية:

بعد سنوات طويلة من التعلم في المدارس بعيداً عن الضغط والشعور بتقرير المصير، يأتي يوم ويتم مطالبتنا به أن نحدد مستقبلنا في عام واحد فقط وفي بعض الدول خلال عامين، هذه المفاجأة تجعل كثيرين من الطلاب والأهل يتصرفون بتوتر وتسرع، فتجد من يطالبك بأن تضع كل جهدك في هذا العام، وعادة من يطالبونك يملكون سبباً واحداً وهو ضمان مقعد جامعي جيد بعد الثانوية، لكن هناك أسباب كثيرة أخرى أردت مشاركتك فيها:

1. السبب الأول والمعروف أنها تحدد مصيرك لزمن طويل، فكلما حققت معدلاً أعلى كلما كانت خياراتك أكثر في الجامعة، وخيارات أكثر في الجامعة تعني ببساطة خيارات أكثر في الحياة.
2. لأنها مسألة تحدٍ شخصي وعليك أن تنتصر به، نعم هي ليست اختبار ممن هم أقوى منك، هي مواجهة بينك وبين الامتحانات، فاقبل التحدي ثم انتصر.
3. لأنها الشيء الوحيد الذي سيبقى الناس يسألونك عما حققته فيها ولو نلت شهادة دكتوراة في النهاية، أعرف كثيرين يحملون الدكتوراة ويكذبون بمعدل الثانوية،

ولك الخيار بين أن تضطر أن تكذب طوال حياتك نفس الكذبة أو تقول معدلك وأنت فخور.

4. لأنه استثمار جيد، فكل ساعة تبذل فيها جهداً الآن ستوفر عليك جهد عشر ساعات بعد الجامعة سنوياً.
5. لأنها تجربة تصقل شخصيتك، فهي تخلق شخصية عالية الالتزام وصاحبة هدف ونظام، لا أذكر كيف كنت قبل الثانوية، لكنني أعرف أنني خرجت منها بشكل أفضل بكثير، لذلك هي دورة مجانية لتطوير شخصيتك فالتحق بها الآن.
6. لأنك مطالب كإنسان برد الجميل لمن قدموه لك، فرسم الابتسامة على وجه ذويك ومن يساندونك ليس خياراً بل واجباً، وتستطيع أن تفعل ذلك من خلال علامة عالية في الثانوية.
7. لأنها ليست مسألة إعلان من الأذكى أو الأفضل دراسياً، بل هي مسألة إعلانك ناضجاً جاهزاً للحياة، وإعلان أنك أصبحت إنساناً قابلاً للاعتماد عليه.
8. لأن الجميع يبذلون جهدهم، وعليك أن تبذل جهدك حتى لا يتم نسيانك خلفهم.

9. لان الندم أكبر ضريبة مفروضة على البشرية ولا أحد يستطيع تحمل ثمنها، لذلك حتى لا تندم على تقصيرك قم ببذل جهدك، سأخبرك سرا، انا كنت بعيدا بأربع علامات فقط عن الأول في بلدي وهو شيء ممتاز للغاية حسب كثيرين، لم أكن أريد دراسة الطب، وهدفي كان الهندسة ومعدلي سمح لي أن أفعل ذلك بكل أريحية، لكنني نادم لتقصيري في دراسة مادة معينة حتى اليوم وأثرت على معدلي بعلامة ونصف، نادم رغم أن مستقبلي لم يكن ليتأثر، نادم فقط لأنني قصرت!.

10. لأنه بالتأكيد هناك شخص يثق بك ولو كان واحداً فقط، وفي داخله أمنيات كبيرة لأجلك، فكيف تقبل تخييب ظنه؟، صدقني أكبر دافع لدراستي في الثانوية كان عدم تخييب ظن بعض أفراد عائلتي بي.

كيف أحفظ؟

لتكن واضحا مع نفسك، ٧٥٪ من معدلك في الثانوية عند الامتحانات يعتمد على الحفظ وليس على الفهم، لذلك اهتمامك بطريقة سليمة للحفظ يؤدي بالضرورة إلى معدل أعلى في الثانوية.

ما هي أفضل طريقة للحفظ؟

أفضل طريقة للحفظ هي الطريقة التي تجعلك تحفظ بشكل جيد!...

أعد قراءة ما سبق!

جواب غريب، أليس كذلك؟

أعرف أنني عرفت الماء - ولكن من دون جهد - بالماء، وأطلب منك أن تعذرني، لأن هذا هو الواقع الذي عليك قبوله، عليك أن تؤمن بما قلته لك، ثم تكتشف الطريقة الأفضل لك كي تحفظ، لأن أفضل طريقة للحفظ هي الطريقة التي تجعلك تحفظ بشكل جيد.

أنا مثلا كنت أتقن الحفظ وأنا أمشي في الغرفة فقط، ومن دون مشي كان الحفظ رحلة قصيرة في الجحيم.

صديق أخر كان يتقن الحفظ بكتابته رؤوس أقلام وهو يحفظ، كان يكتب العناوين الرئيسية في الموضوع الذي يحفظه ويردد الباقي صوتياً، في حين أعرف شخصاً كان يكتب كل شيء يحفظه ويردده بصوته في آن واحد.

طالب أخر كان متفوقاً في دراسته وقال لي عن طريقة حفظه "أفضل طريقة لحفظ المادة هي تلك التي تعتمد القراءة السريعة مع كثرة المراجعة ووضع ملاحظات للمعلومات التي لا أذكرها عند مراجعتي لها".

بلغة أخرى طريقة الصديق المذكور أخيراً كانت قائمة على قراءة النص عدة مرات، وفي النهاية يحاول اختبار ما يتذكره منه، وما ينساه يعيد قراءته وهكذا حتى يحفظ..هي طريقته، وقد تكون طريقتك أيضاً.

أسلوب أخر شائع ويبدو جيداً أيضاً هو أن تقرأ النص كاملاً في البداية بتأني، ثم تقرأه بشكل أسرع، ثم تحفظه على أجزاء، ثم تعيد ما حفظته كاختبار لك، ومن ثم تعيده مع كتابة.

فيما سبق طرق كثيرة وهي الشائعة بين الناس، لكنني أستطيع أن أنبهك إلى أن هناك عامل مشترك فيها كلها يجب استخدامه وهو "قراءة النص قبل البداية بالحفظ، فلا بد أن تتعرف عليه قراءة قبل أن تبدأ الحفظ فهذا يوفر عليك الكثير من الوقت ويجهز ذاكرتك للاستقبال".

نستطيع الآن وبعد القراءة التوصل إلى مفاتيح الحفظ السليمة:

- قراءة النص مرة واحدة قراءة متأنية من دون محاولة حفظ أي شيء.
- بدء عملية الحفظ بالطريقة التي تناسبك مما ذكرناه سابقاً، أو من الطرق التي اخترعتها أنت.
- مراجعة ما حفظت مباشرة بعد الحفظ.
- مراجعة ما حفظت بعد وقت يقارب ثلاث ساعات لتتأكد أنه ما زال عالقاً في ذاكرتك.
- يفضل المراجعة الأسبوعية لما حفظت دوماً وكأنك في اختبار، ويفضل هنا الكتابة حتى تعتاد على أجواء الاختبار.

كم وقت دراستي؟

وقت الدراسة، قضية مهمة تشغل بال الطالب إلى درجة قد تجعله لا يبدأ فيها لساعات كل يوم، فهو دائماً يسأل نفسه إن كان ما يمنحه من وقت للدراسة مناسباً وكافياً أم لا.

وعند الحديث عن هذا الأمر، يجب أن نتفق بداية على أن المسألة تتعلق بقدرات الطالب نفسه، فهناك طلاب وهبهم الله قدرة مميزة باستيعاب وحفظ كل شي بسرعة، وهؤلاء سيكفيهم وقتاً أقل من غيرهم، وهناك طلاب شاءت الأقدار والظروف أن يكون استيعابهم بطيء نوعاً ما وهؤلاء يحتاجون وقتاً أكثر.

لكن هذا لا يعني أن أترك الساعة مفتوحة للطلاب ولا أحاول اقتراح شيء ما.

أعرف طالباً كان يدرس في الثانوية 12 ساعة يومياً، وهو رقم جعلنا نشعر أنا وعدة أصدقاء بأنه أفضل منا وسينجح محققاً معدلاً أعلى وأننا مقصرون، لكن عندما جاءت النتائج، كان أقل واحد فينا معدلاً يتفوق عليه بعشر علامات.

قرأت مقابلات مع عدد كبير من أوائل الدول العربية في الثانوية، ومن خلال معرفتي بالمميزين في الثانوية أثناء دراستي الجامعية وما بعدها، أستطيع القول إن الوقت المنطقي كي تخطط لدراسته يومياً هو "6" ساعات لا تكون متواصلة.

مطلوب منك أن تعرف لياقتك الاستيعابية، أي قدرتك على الدراسة لوقت معين قبل أخذ استراحة، البعض بعد ساعة يتوقف عن الاستيعاب، وبالتالي يجب أن تكون استراحته بعد ساعة، بإمكانك أن تتوقف قبل نهاية لياقتك، لكن يجب أن لا تستمر في حال انتهت لأن هذه مضيعة للوقت.

بإمكانك في استراحتك فعل ما تريد، أنت حر تماماً، تستطيع فتح الفيسبوك ومشاهدة التلفاز، تستطيع الأكل، تستطيع أن تجلس بعيداً عن الكتب لا تعمل شيئاً وتتحدث مع من تريد بأي موضوع شئت، تستطيع المشي في الخارج، والتحدث بالهاتف.. كل شيء مباح فهي استراحتك.

وقت الاستراحة حسب وقتك في اليوم، فقد تنتهي مدرستك في الساعة 2 مثلاً، فيكون لديك 4 ساعات استراحة لو كنت تنام الساعة 12 مساءً لأنك مطالب بالدراسة 6 ساعات، فقسم استراحتك بشكل يفيدك ويجعلك لا تشعر بالملل.

وقبل أن نختم هذه النقطة، أوضح بأن الساعات الست المطلوبة هي في أيام الدراسة، لكن في أوقات الإجازة يجب زيادة الوقت ليصبح 8 أو 9 ساعات.

تذكر.. إنه العام الوحيد الذي نطالبك فيه بالتضحية وبذل الجهد الهائل.

النوم والقيلولة:

من القضايا الخطيرة على طالب الثانوية اعتقاده بأن قلة النوم تصرف صحيح يتيح له المجال للدراسة أكثر، قد يكون هذا الكلام صحيحاً بشأن كمية الوقت المتوفرة، لكنه ليس كذلك بشأن فعالية الدراسة، فأنت بعقل يقظ تستطيع الدراسة في ساعة واحدة ما تدرسه في ساعتين لو كنت محتاجاً للنوم، لذلك فالأولوية دوماً للنوم ولراحة لدماغك.

إن قلة النوم لا تتعلق فقط بأن تستطيع الدراسة بتركيز من عدمها، لكن قلة النوم عن الحد المطلوب يؤدي إلى ضعف جهاز مناعتك وبالتالي كثرة أمراضك، وقلة النوم تؤدي كذلك إلى شعورك بحالة من الإحباط والسلبية التي قد تمنعك مع تراكمها من حمل الكتاب بشكل مطلق.

وهنا ينبغي التوضيح، بأن الكلام أعلاه لا يعني بأن يستمر البعض ممن اعتادوا النوم لفترات طويلة مثل 10 ساعات أو 11 ساعة على عادتهم، فالنوم المنطقي

الكافي صحياً هو 7 ساعات، وعليه فهذا النوم المطلوب التخطيط له من قبل الطلاب.

أجبر نفسك على الاعتياد على نمط نوم معين، النوم في ساعة معينة والاستيقاظ بعدها بسبع ساعات، في البداية قد تعاني لكن بعدها سيتم إعادة ضبط ساعتك البيولوجية ويصبح كل شيء سهلاً.

النقطة الأخرى المهمة في هذا المجال هي القيلولة، والبعض يعتقد أنه يجب عدم النوم عصراً كدليل على جديته في الدراسة، والبعض يبالغ في القيلولة ويجعلها ساعة وأكثر.

على كل حال، فالدراسات العلمية تؤكد أن القيلولة المفيدة تكون بين 30-40 دقيقة فقط، وهي كافية لترفع طاقتك الذهنية بنسبة تصل إلى 30% باقي اليوم كما تشير عدة دراسات، وعليه فعليك أن تكون ذكياً بجعل إحدى استراحاتك لنوم 30 دقيقة يومياً للإكمال بأعلى طاقة.

أطعمة يجب تناولها في الثانوية:

الطعام مفتاح مهم للحفاظ على طاقتك طوال العام الدراسي وكذلك على نشاطك وصحتك، و أنصحك بالقائمة التالية من الأطعمة التي أوردها في هذه الرسائل بعد عملية بحث تعلقت بما يلي:

- أطعمة تحسن نشاطك الذهني وتغذي دماغك.
- أطعمة تجعلك تشعر بالراحة النفسية.
- أطعمة تزيد من قوة جهاز مناعتك.
- أطعمة مهمة للذاكرة.

وفيما يلي هذه القائمة التي يفضل تناولها بشكل دائم طوال الثانوية العامة:

- شرب كميات كبيرة من الماء، يفضل أن لا تقل عن 2 لتر يومياً.
- البروكلي.
- الفاصوليا الخضراء حيث يمكن الاكتفاء بمرة واحدة أسبوعياً.
- اللبن منزوع الدسم.
- فواكه مثل : التوت، البرتقال، العنب، الكرز، التفاح.
- كوب نعناع يومياً.

- بعض السمك لنقل بمتوسط مرة كل أسبوعين.
- الشوكولاته بكميات معقولة ويفضل أن تكون من نوع الشوكولاته السوداء.
- السبانخ.
- الجزر.
- البصل.
- البيض.
- لحوم لكن بكميات قليلة ومن دون دهون.
- كأس من الحليب منزوع الدسم يومياً.
- قرن موز صباح كل يوم لتحسين مزاجك وتنشيط يومك.
- العدس.
- فنجان قهوة يومياً يفضل أن يكون من دون سكر.

ملاحظة : تذكر أن الأمر ليس سحراً بأن تتناول الطعام مرة وتشعر بالتحسن، عليك المداومة طوال العام، وعليك اختيار ما تحبه مما تم ذكره أعلاه وعدم إجبار نفسك على شيء غير مقتنع به.

أطعمة ابتعد عنها قدر المستطاع:

فيما يلي قائمة من الأطعمة يفضل تجنبها قدر المستطاع أثناء الثانوية وذلك لعدة أسباب:

- منها ما يسبب النعاس والكسل.
- منها ما يؤثر على التركيز وسرعة عمل الدماغ.
- منها ما يجعل دورتك الدموية بطيئة ويقلل نشاطك.

القائمة :

- الوجبات السريعة مثل الهامبرغر والدجاج المقلي.
- اللحوم عالية الشحوم.
- السكر بكثرة.
- الحلويات.
- ليس وقت الحمية الغذائية، لذلك انتظر حتى العام المقبل.
- المعكرونة.
- البطاطا.

- الفول.
- الأرز.
- الأطعمة المقلية.
- التسالي والمكسرات.
- مشروبات الطاقة.
- المشروبات الغازية.

أنا في حالة حب!

مع سن المراهقة يبدأ الشاب والشابة كل منهما بالتفكير بالأخر، ورغم أن السن ما زال مبكراً لمعرفة أي منهما بمواصفات شريكه المثالي، لكن قد يكون هناك طلاب ثانوية في علاقة حب وهم في هذه الفترة الحساسة.

بعيداً عن وجهة نظر المجتمع أو الدين بهذه العلاقات، أريد منك أن تفكر بالشكل الآتي:

"هل من يحبك يقوم بإضاعة وقتك في أهم عام لك؟".

من هنا انطلق، فمن يحبك يضحي من أجلك، ويوافق على أن تكون بعيداً عنه كي تستطيع الدراسة والتفوق، فكثرة المقابلات وكثرة الاتصالات لا تفيدك أبداً، ولا تفيده.

عليك أن تتخيل نفسك لو فشلت فهل سينتظرك؟.. هل ستبقى في نظره ذات الشخص؟

من الواضح أن الجواب هو .."لا".

لذلك، اجلس مع شريكك وأخبره بأنك في الثانوية وأن الأولوية ستكون للدراسة، وأنك ستستخدم الوقت المتوفر للتواصل معه، لكنك لن تخل بخطتك الدراسية، لأن النجاح يصب في مصلحة حبكما.

لو رأيت شريكك لا يكترث ويريد فقط الاستحواذ عليك وإجبارك على ما يؤثر عليك، يؤسفني أن أقول لك "قد يكون لا يحبك بل يحب تملكك"، لذلك لا تكترث له ولا تنفصل في نفس الوقت، فقط واصل دراستك واجعلها الأولوية ولا تقع فريسة ضغوطه.

الفيسبوك والموبايل والتلفاز:

يحزنني طالب الثانوية في هذه الأيام، ففي أيامي لم يكن هناك ملهياً إلا التلفاز وكان الناس يحذرون منه، ولكنه الآن يواجه مصادر إلهاء لا تعد ولا تحصى، فالفيسبوك والمواقع الالكترونية المختلفة والموبايل، بل إن التلفاز في زماني كان بضعة قنوات فقط، والآن هو يأتي بمئات منها، لذلك يجب الحذر عند التعامل مع سارقي الوقت الممتعين.

المقاطعة النهائية لكل ذلك يبدو مستحيلاً، لكن الحل المنطقي يكون بعدم وضع الموبايل والتلفاز والكومبيوتر في غرفة دراستك وإبقائهم بعيداً عنها، هذا يساعد على أن تقاوم قليلاً حتى يحين وقت استراحتك، وفي وقت استراحتك كن حازماً مع نفسك عند استخدام أي منها بأن لا تستخدم أكثر من الوقت المسموح.

كل المطلوب منك فقط أسبوعين من الثبات لأجل مصلحتك، فقط استخدم هذه الأشياء في أوقات استراحتك وأغلقها مباشرة حال نهاية الاستراحة، بعد هذه الفترة من الصمود ستشعر أن كل شيء طبيعي وأن الحياة جميلة حتى من دون هذه الأشياء.

كلها عام من الاستخدام المقنن، وبعدها افعل ما تشاء مع هذه الأشياء!

احذر ما تسمعه من قصص:

قد تسمع كثيراً من أصدقائك قصصاً غريبة، مثل أن فلاناً لم يدرس لكنه في الامتحانات نجح بالغش فحصل على معدل مرتفع، أو أن خطأ مع دفتر امتحانات أحدهم جعله يحصل على علامة مرتفعة جداً، إلى ما غير ذلك من قصص النجاح السهل.

كما أن هناك قصصاً مختلفة ومعاكسة تماماً، طالب اجتهد ولكنه رسب، طالب تفوق في الثانوية ثم أصبح طبيباً لكنه الآن لا يجد عملاً، أو طالب من كثرة الدراسة أصابه مرض في عقله، إلى ما غير ذلك من القصص المخيفة عن عاقبة الاجتهاد.

هل تعرف لماذا يحدثك الناس بكل هذه القصص على افتراض أنهم صادقون؟.. لأنها ببساطة نادرة وغريبة ولا تحدث إلا مع واحد من كل عشرة مليون طالب، وأقول لك اطمئن فإنك لست هذا الواحد، لأن الواحد هو من تم إخبارك بقصته.

هل سمعت أحدهم يقول لك إن هناك طالب ثانوية كان "يفطر صباحاً ويشرب الماء عندما يعطش؟"، بالتأكيد لا، والسبب أن ذلك أمراً عادياً ويتكرر، ولكن الناس تروي قصصاً لن

تتكرر، فإياك ثم إياك أن تتخيل نفسك مكانها، وإياك أن تحلم بأن تكون من ينجح بسهولة أو تعيش كوابيس القصص المخيبة، ونصيحتي لك أن تخفف من كلامك مع من يكثر من روايتها.

أهلي يريدونني أن أدرس شيئا لا أحبه:

أهلا بك إلى عالمي وعالم صديقي وعالم من أعرفهم ومن لا أعرفهم!

كلنا عانينا من هذا الأمر، خصوصاً عندما نريد دراسة شيء أقل من معدلنا المتوقع، كان أهل أحمد يريدونه طبيباً، وأهل صديقه يوسف يريدونه مهندساً، في النهاية درس أحمد الهندسة ودرس يوسف الرياضيات، وكلاهما سعيد في حياته وما حققاه، ورغم انزعاج أهلهما في البدايات لكن العائلتين فخورتان بما تم تحقيقه.

أنت الآن في الثانوية ولا تعرف ما ستحققه من معدل، لذلك سأخبرك سراً وأنصحك بأن تخفي هذه الصفحة عن أهلك، لا تجادلهم ولا تناقشهم الآن، لو قالوا لك "هندسة" وأنت لا تحبها، قل لهم "إن شاء الله"، وهكذا حتى لا يضيع وقتك في تلك المجادلات.

وعندما تنتهي الثانوية بامتحاناتها ونتائجها، أعلن رسمياً أنك ستدرس ما تحب، وأنك لم ترد النقاش في الماضي حتى لا يضيع وقتك ووقتهم، وأنك في النهاية تتحمل مسؤولية قرارك.

سيقفون ضدك في البداية...

عاند...

سينضم لك واحد من الأسرة..

عاند...

سينضم اثنان وثلاثة وتنتصر!

لكن هذه المعركة ليست الآن وأنت تدرس للثانوية، إنها بعد الانتهاء، فأعد نفسك لها ولا تحارب قبل الوقت، لأنك ستخسر الآن، فموعد انتصارك هو غداً.

المشاكل تغزو بيتي:

مشكلة أخرى من المشاكل التي قد تؤثر على تحصيل الطالب في الثانوية هي المشاكل العائلية الكثيرة والتي قد تكون بشكل يومي، هذه المشاكل تؤثر على تركيز الطالب ورغبته بالنجاح حتى لو لم يكن جزءاً منها، وهي من المشاكل التي قد يكون النصح فيها صعباً إلا لو آمن من يعيشها بضرورة عمل شيء مختلف.

لو كنت طرفاً في هذه المشاكل، فعليك أن تخضع وتتنازل هذا العام وإن كنت على حق، تجنب كل ما يؤدي إلى المشاكل معك بشكل مطلق، حتى لو شعرت أن هذا يأتي على حساب كبريائك كشخص يبلغ من العمر 18 عاماً، انحني الآن من أجل شموخ المستقبل، ببساطة تجنب كل ما يؤدي إلى هذه المشاكل مهما كان، تجنب المواجهة، نعم أنصحك بأن تكون جباناً لعام واحد.

النوع الأخر من المشاكل؛ مشاكل لا علاقة لك فيها لكنها في بيتك، وهنا الدعوة لمحاولة تجنب إقحام نفسك فيها ولو كان لك رأي، صدقني المشاكل الأسرية تحل نفسها بنفسها، فلا تحاول التدخل لتسريع الحل ولا تحاول إبداء وجهة نظر، نعم كن سلبياً متفرجاً لعام واحد فقط، لأن تدخلك قد يورطك، وتورطك قد يؤثر على نتائجك وعلى المشاكل ذاتها.

ببساطة، كلما خطرت على بالك هذه المشاكل فكر بالآتي "لن أقوم بما يؤدي إليها، ولن أتدخل بما لا يعنيني منها".

الأسئلة الإضافية والكتب المساعدة:

تنتشر في كثير من الدول ظاهرة الكتب المساعدة للطالب في الثانوية، ومجموعة أوراق تحتوي على أسئلة إضافية، وتتميز هذه الكتب والأوراق عن الكتب المقررة بكثرة الأسئلة وتنوع أفكارها وارتفاع مستوع صعوبة بعض محتوياتها.

بعض الطلاب يرتكبون خطأً فادحاً بأنهم يهملون الكتب المقررة بشكل مطلق خصوصاً فيما يتعلق بمواد كالرياضيات والفيزياء واللغة الإنجليزية، فيركزون على الكتب المساعدة، وفي الامتحانات يتفاجأون بخسارتهم بعض العلامات السهلة التي احتوت أسئلتها على خدع بسيطة جداً، ويزيدهم حسرة على تلك العلامات السهلة أن يعلموا بأن هذه الأسئلة موجودة حرفياً في كتاب الثانوية.

وأنا أكتب هذا الموضوع تذكرت بعض العلامات التي أضعتها على سؤال بسيط جداً في امتحان اللغة الإنجليزية، كان الجواب سطراً واحداً فقط ولكنني لم أكن أدرك حقيقة أهمية الكتاب المقرر، فعندما خرجت تفاجأت بأن كثيرين ممن كنت أفضل منهم في المدرسة وحتى في المعدل النهائي يعرفون الجواب باستثنائي، لك أن تشعر كيف أنني أضعت ما يقارب نصف علامة كاملة من معدلي النهائي في الثانوية بسبب هذا السلوك في مادة واحدة.

عليك يا صديقي أن تلتزم أولاً بالكتاب المقرر، وتتأكد من حلك كل أسئلته وتتأكد من فهمك للحل والمطلوب والهدف منها، ثم تستطيع الاستعانة بالكتب المساعدة والأوراق، مع تشديدي على أهمية أسئلة السنوات السابقة الكبيرة في معرفة طريقة الامتحان التي ترسم لك طريقة الدراسة.

سابق الزمن:

يخطىء كثيرون من الطلاب بجعلهم اختبار الزمن ضد الأسئلة فقط في الامتحان الرسمي للثانوية، في حين أن أفضل حل هو دخول هذا السباق بشكل دائم مع نفسك، فكلما تدربت على اتقان الحل بسرعة في أقصر وقت، كنت أفضل وازدادت سرعتك لتدهش الزمن نفسه في النهاية.

لم اتأخر في أي امتحان طوال الثانوية، وكنت دائماً أملك وقتاً كافياً للمراجعة، وليس السبب خلف ذلك أنني درست جيداً، لكن السبب أنني كنت أخوض اختبارات صعبة ضد الزمن وأتطور بشكل دائم من ناحية الحل المتقن بسرعة، هذا يجعل للدراسة متعة ويجعلك تتطور أيضاً.

أذكر أنني كنت أكتب عشرات أسئلة الرياضيات، وأقول سأنهيها في ساعة ونصف، وأحاول وأبذل جهدي، وعادة ما كنت أفشل لأنني كنت قاسياً مع نفسي، لكنني مع الزمن بت أخسر بصعوبة بالغة، لقد كنت أرى خصمي أي الزمن متعباً مثلي أيضاً، وهذا إنجاز!

قم بذلك في كل المواد، من التربية الإسلامية إلى اللغة العربية، ضع أسئلة وسابق الزمن معها، ضع أسئلة تشبه أسئلة السنوات السابقة، وكن قاسياً مع نفسك بالزمن، فسرعتك بالحل تعتمد على تمرنك تماماً كلاعبي القوى.

ملاحظة : واضح أنني أقصد أن هذا الامتحان يتم حله بالكتابة وليس شفوياً.

لا تكذب على الله .. لا تتحول إلى مريض:

بعض الطلاب يلجأون في الثانوية إلى الصلاة وفي قلبهم قناعة بأن لا يستمروا في ذلك أبداً، بعضهم يصبح فجأة متديناً سواء كان مسلماً أو مسيحياً، هم فقط يمثلون هذا الدور أمام الله ظناً منهم بأنهم يخدعونه، وما يخدعون إلا أنفسهم.

لا تركع ركعة واحدة في سبيل الثانوية، لكن اجعل ركعتك في سبيل الله تعالى وفقط، ولا تذهب للكنيسة من أجل الثانوية، بل اذهب إليها من أجل الرب الذي تؤمن به، لأنك لو ذهبت مخادعاً ماكراً ظناً منك أنك ستنال ما تريد ثم تدبر، فإنك تكفر صدقني، لأنك ترى نفسك أكثر ذكاءً من الله وتنكر أنه يعلم ما في داخلك.

ومن خطورة ذلك، أن النفاق نوع من المرض النفسي الذي سيسكنك إلى الأبد، ستصبح طوال حياتك منافقاً متلوناً حسب الموقف، كان لدي أصدقاء من هذا النوع وما زالوا يتلونون من دون خجل حتى يومي هذا!

لا أدعوك لعدم الصلاة معاذ الله، لكنني إنسان صريح أحب أن أقول الحق، لا تصلِ في سبيل الثانوية واجعل صلاتك في سبيل الله، وهناك فرق كبير بين شخص قرر العودة لربه في الثانوية وهو ينوي الاستمرارية فهذا على حق، وشخص قرر العودة بشكل مؤقت فقط وهذا على باطل.

مادة سهلة؟.. أدرسها أكثر!

عندما تأتي لحظة حساب المعدل، تتساوى علامة الرياضيات مع علامة الحروف الهجائية لو كانت مادة مقررة، الحساب علم جامد يجمع ويقسم بغض النظر عن محتويات المادة، فـ 7+3= 10 دائماً، سواء كانت الـ 7 في الرياضيات والـ 3 في الفيزياء أو الـ7 في الجغرافيا والـ 3 في اللغة العربية.

فهمت ما سبق؟ ... أنا متأكد من هذا!

في عالم الاستثمار، يستخدمون مفهوم العائد على الاستثمار، وأنت في الثانوية مستثمر يا صديقي، لو صرفت ساعة من وقتك على مادة صعبة جداً ستعود عليك بنصف علامة مثلاً، لكنك لو صرفت ساعة أخرى على مادة سهلة جداً ستعود عليك بعلامتين، هل أدركت ما أريد قوله؟

المادة السهلة كنز يغفله كثيرون، يجب أن تذهب إلى الامتحان وأنت واثق من إحرازك العلامة الكاملة فيها، أدرسها أكثر وابحث عن كل شيء يخصها فهي سهلة، وعندما تأتي العلامات فإن 100 علامة سهلة أكبر بكثير من 70 علامة صعبة، فكن ذكياً ولا تهمل المادة السهلة وتضحي في سبيل المادة الصعبة.

تذكر، أنت مستثمر ذكي، والربح مضمون في المادة السهلة فأعطها حقها بشكل كامل.

الخطة الذهبية لتنظيم الوقت:

تنظيم الوقت هو أكثر شيء تسمعه من الناس أثناء دراستك الثانوية، فأكثر نصيحة عامة هلامية سمعتها في الثانوية كانت "نظم وقتك"، وهنا أقول لك أيضاً "نظم وقتك ولكن بطريقتك الخاصة".

البشر يختلفون بالقدرات، فقد يكون هناك شخص سريع الحفظ وبالتالي فإنه عند استخدام وقته الذي تحدثنا عنه سابقاً (6 ساعات يومياً ما عدا الإجازات) سيخصص وقتاً أقل للحفظ ووقتا أطول للمواد التي تحتاج الحل كالرياضيات، لذلك كل شخص ينظم وقت دراسته وتوزيعه على المواد حسب قدرته هو، فقد يمنح أحدهم نصف وقته لمادة واحدة والباقي لمواد أخرى ويتألق ويحقق معدلاً عالياً، فالمسألة قدرات.

لكن هناك هدف يجب أن تتقيد به في رحلتك الدراسية وهذه هي الخطة الذهبية، هذا الهدف أن تقطع نسبة من كل مادة مناسبة للوقت المتبقي للامتحانات، فلا يعقل أن يتبقى من الوقت 20% من الأيام المخصصة وأنت ما زلت غير منجز إلا 50% من مادة التربية الإسلامية مثلاً و40% من اللغة العربية ولكنك أنهيت 100% من الرياضيات، يفضل في تلك الفترة أن تكون قطعت 80% من كل المواد، حتى لا تتأخر بأي منها ولا تضيع العلامات بسبب سوء تنظيم الوقت.

سأعطي مثالاً حتى تكون فكرتي واضحة:

لدينا 3 كتب، المادة "أ" من 100 صفحة، المادة "ب" من 200 صفحة، المادة "ج" من 300 صفحة.

الزمن منذ بدء الدراسة وحتى أول يوم امتحانات هو 115 يوماً.

يفضل أن يكون هناك 15 يوماً قبل موعد أول امتحان مخصصة للمراجعة.

بالتالي يكون الوقت الذي يجب أن تنهي به كل شيء 100 يوم.

نحن الآن بعد 50 يوماً من تاريخ بدء ذلك الوقت، أي ما نسبته = 50 /100 = 50%.

في ذلك اليوم يجب أن نكون منجزين من المادة "أ" 50% منها، وهذا يساوي 50 صفحة، من المادة "ب" 100 صفحة، ومن المادة "ج" 150 صفحة.

طبعاً هذه العملية لا تستخدم بشكل يومي، لكن يفضل استخدامها نهاية كل أسبوع لتعرف أين أنت متأخر وأين أنت متقدم.

معادلتي واضحة إذن، 15 يوم للمراجعة يتم خصمها من الزمن الكلي (يمكن اعتماد فترة أطول لو أردت) ، ونهاية كل أسبوع نحصي ما تبقى لنا من أهم شيء في الحياة وهو الزمن، وندرس العلاقة بينها وبين ما أنجزناه لنعرف أين نقف.

هواياتي؟

أحب الشطرنج، أحب كرة القدم، أحب مشاهدة المباريات، وأحب وأحب... فنحن شباب مليئون بالطاقة والحيوية، الهوايات سر سعادة حياتنا وحركتها الدؤوبة، فكيف نتوقف عن كل ذلك في الثانوية؟

لا أحد يعرف أهمية الهوايات للروح والعقل ويقول لك "توقف"، ولو قال لك أحدهم ذلك فلا تجادله ولا تناقشه وقل له شكرا على النصيحة، لكن لا تطبقها!.

المطلوب منك ليس قتل هواياتك، بل تقنينها، العب كرة القدم لكن بمعدل أقل من ذي قبل، تابع المباريات لكن المهمة فقط، فليس معقولاً أن تشاهد كل شيء في أهم عام في حياتك، استعض عن ذلك بمشاهدة الأهداف في ساعات استراحاتك على الإنترنت وتقارير المباريات المكتوبة.

لا تقتل هواياتك لأن هذا سيفقدك الكثير من اتزانك، أنت بحاجة إلى هذا التوازن في الثانوية لذلك فقط اجعل جرعة الهوايات أقل، ولا تعتقد بأن التوقف عن هذه الهوايات سيفيدك، اتفق مع أصدقائك المشتركين معك بنفس الهوايات على ذلك، واجعلوا جدولها مخففاً وسوف تلاحظ بأن الحياة جميلة رغم الدراسة.

صحيح قبل أن أنسى "هذا كله دون إخلال بوقت الدراسة اليومي وخطة تنظيم الوقت الدراسي".

هل هناك مادة ليست بحاجة إلى فهم؟

كان يدرس عشر ساعات يومياً وفي النهاية لم يحقق معدلاً جيداً، لقد ارتبك في الامتحان ولم يعرف كيف يجيب، خرج يبكي ويقول أعرف كل شيء لكنني لم أستطع الإجابة.

تلك القصة القصيرة حقيقية ونسمعها بعد كل امتحان ثانوية، نعيد الأمر إلى القدر ونكتفي بذلك، لكنني مما عرفته من قصص أدركت بأن ما أدى إلى هذا القدر أمر أخر، إنه الاعتماد الكلي على الحفظ من دون فهم كافٍ، فليس هناك مادة تحتاج للحفظ فقط ولو كانت خرائط صماء يجب رسمها.

فهمك للمادة لا يجب أن يكون صحيحاً لكنه يجب أن يكون منطقياً، فأنا أقنعت نفسي أنني أفهم المطلوب مني حفظه عن المفاعل النووية في فيزياء الثانوية ، لكنني أذكر عندما شرح لي أحد المختصين الحقيقة بعد تخرجي من الجامعة أن فهمي كان بعيداً كل البعد عن الواقع ومضحكاً، ولكنه كان منطقياً فجاءت بعض الأسئلة فاستخدمت ما استوعبته وربطته بحفظي فأجبت.

كل مادة تدرسها يجب أن تتأكد من أنك تفهمها قبل أن تحفظها، افهمها بطريقتك، ولكن انتبه، هناك مواد مثل الرياضيات تحتاج فهماً دقيقاً علمياً فهي لا تحتمل التأويل وكذلك حال القواعد في اللغة الإنجليزية والعربية.

ما سبق هو سر الطلب منك أن تقرأ قبل أن تبدأ الحفظ في أي مادة، هذا يساعدك على تكوين فكرة ، إياك أن تحفظ شيئاً كأنه صورة فقط لأنك قد تنساه مع أول هزة في الامتحان، لو لم تجد الفهم الصحيح اخلق منطقاً يقنعك به.

كيف أركز أثناء الدراسة؟

البعض يشتكي ويقول إنه يدرس 6 ساعات لكنه لا يستفيد إلا من ساعة واحدة فقط، وكثيرون عندما طرحت موضوع الكتاب في صفحتي على الفيسبوك طالبوا بشيء يساعد على التركيز.

لا يوجد طريقة سحرية كي يتحسن تركيزك وأنت في الثانوية، لكن هناك خطوط عامة أنصحك بالقيام بها في حال واجهت مشاكل مع التركيز:

- الثانوية لا تعني أن تتحول إلى عنصر خامل يجلس فقط ويقرأ، يجب أن تتحرك ونصف ساعة من المشي كافية يومياً لتعزيز أفكارك وتنشيط ذهنك وجسمك معاً.
- قم بإجراء فحوصات للغدة الدرقية وفيتامين ب 12.
- انتبه للأدوية التي قد تكون تتعاطاها، واسأل الطبيب عن أي أعراض جانبية لها.
- الطعام الصحي مهم جداً، التزم بما نصحناك به سابقاً.
- لا تتوقف عن التدخين لو كنت في الثانوية، فمن أعراض انسحابه نقص تركيزك.
- أبعد عنك الموبايل والكومبيوتر والتلفاز، فكلها عناصر تشتيت.
- حافظ على ساعات نوم جيدة.
- لا تجعل المخاوف تسيطر عليك، واجهها..لو ارتكبت خطأ بحق أحدهم اعتذر له بسرعة لتنهي القضية، ولو كنت مقصراً بحق أحدهم قم بواجبك بسرعة، باختصار قم بحسم كل شيء قد يعيق تفكيرك.
- اشرب كميات كافية من الماء.
- لا تتوتر في حال فقدت تركيزك بعض الأحيان، فليس هناك كائن في البشرية يستطيع فعل ذلك دائماً.
- طبق النصيحة الغريبة التي سأشرحها في الرسالة التالية.

نصيحة غريبة لكنني أؤمن بها:

أثناء جمعي للأفكار وصلتني نصيحة جميلة أحببتها للغاية، فقد أخبرني الصديق خالد أبو شمالة في صفحة مقالاتي على الفيسبوك بضرورة أن يبعد الطالب أثناء دراسته اللغة العربية (على سبيل المثال) كتاب الرياضيات وغيره من الكتب عنه بحيث لا يستطيع أن يراها، فمجرد رؤيته لها ستجعله يفكر بما في تلك المواد أيضاً وما يتنظره وما أنجزه.

عدت بذاكرتي إلى أيام دراستي، وتوصلت إلى أن هذه النصيحة صادقة وصحيحة وأنني سأنضم لقائمة المؤمنين بها منذ الآن، لذلك جرب إبعاد كل الكتب الأخرى أثناء دراسة مادة ما وهذه الدقائق التي ستوفرها ستصبح بشكل تراكمي ساعات.

أهلي يضغطون علي:

يخطىء الأهل كثيراً عندما يضغطون على ابنهم كي يدرس، وهم يظنون بذلك أنهم يساعدونه على تحقيق العلامة الجيدة، ولكن من خلال ملاحظتي أصبحت على يقين بأن الطالب لا ينجح تحت الضغط ما لم يكن هو يريد ذلك.

الأهل قد يستطيعون إجبارك على حمل الكتاب لكنهم لن يجبروك على الفهم، وفي حال ابتلاك الله بهذه المشكلة فإن المسألة لا تتعلق بك وحدك بل بهم أيضاً، وهنا أنصح بما يلي:

- قم بما يمليه عليه ضميرك في الدراسة بحيث لا تندم.

- في حال كان أهلك يستفزهم جلوسك أمام التلفاز مثلاً ولو لنصف ساعة، افعل ذلك ومعك دفتر وعليه بعض الأسئلة للحل وأخبرهم أنك فقط تراجع الدروس.
- حاول مدح ما تقوم به أمامهم، من أنك تمشي على خطة دراسية بنجاح وأن الامتحانات ستأتي وأنت مستعد لها جيداً.
- في حال كانت الضغوط بشكل أعمى لتمسك الكتاب لا تحاول أن تدرس أبداً لحظتها ما دام هذا خارج عن حاجتك، من شأن ذلك أن يجعلك تكره الدراسة فيما بعد، أنصحك بأن تقوم فقط بالمراجعة لا أكثر عند هذه الضغوط.

وحاول في لحظات الهدوء أن تشرح لأهلك قصص زملاء تعرفهم، ويقوم أهلهم بالضغط عليهم وأنهم لم يعودوا يدرسون أبداً بسبب هذا، وأنك التقيت زميلاً رسب مرتين وهو عبقري لكن السبب ديكتاتورية أهله، نعم هي قصص من وحي الخيال لكنها ستجعلهم يفهمون رسالتك بوضوح.

أهمية الرياضة أو المشي:

اتفق فلاسفة الأرض وعباقرتها ومجانينها على أمر واحد؛ أن المشي مهم لتوليد الأفكار، فكن أنت ذكياً ومارس رياضة المشي ولو 20 دقيقة يومياً.

كطالب ثانوية فالمشي يعطيك فرصة استنشاق الهواء، كما أنه يخرجك من ضغط الجلوس بجانب الكتب، إضافة إلى أنه يمنحك وقتاً مع نفسك تفكر فيه وتعيد ترتيب أوراقك وخططك كي تنجح في النهاية، وعادة ما تأتي أفضل الأفكار واكتشاف العيوب وأنت تمشي.

لو كنت مكانك لوضعت 20 دقيقة مشي ضمن استراحتي، ولما استغنيت عنها أبداً، وسوف تعرف قيمة هذه النصيحة عندما تطبقها فقط لمدة أسبوع متواصل.

اضحك وأنت تدرس:

من الأخطاء التي ترتكبها وأنت تدرس أن تكون جاداً للغاية إلى درجة تصيبك بالملل، بل إن الكتب ستمل منك وتعصيك وتجعل الأمور عليك صعبة.

وأنت تدرس يا صديقي احرص على أن تكون ظريفاً خفيف الدم، ببساطة قم بالدراسة ممازحاً نفسك، اخلق النكات حول ما تحفظه، استخدم اللغة العامية في شرح بعض الأفكار لنفسك، وسوف تجد أن الدراسة باتت أسهل وأن الحفظ والاسترجاع أيسر.

مما أذكره عن بعض تجارب العلماء في وضع نظريات ثبتت فشلها أنني كنت أقول وأنا أدرس " والآن، نقدم لكم فاشلاً جديداً إنه .. فلان".. وأشرح فشله ثم أخاطبه وأقول له بالعامية طبعا

ومعناها بالفصحى "ألا تخجل من نفسك على هذه الأفكار؟، فقط أردت زيادة المادة المطلوب حفظها..هل ارتحت الآن؟".

اخلق هذه الحوارات الكوميدية والظرائف وسوف تجد أن طاقتك أعلى وكل شيء أفضل.

مساعدتك الأخرين .. مساعدة أكثر لنفسك:

خلق الله تعالى الناس من أجل بعضهم البعض، وأي إنسان يحاول أن يعترض على ذلك يصاب بخلل في فطرته وأخلاقه إلى الأبد، وأي إنسان يطيع ذلك يجد مكافأته بأشكال مختلفة.

وطالب الثانوية الذي يقبل أن يساعد زملاءه في شرح بعض المواد لهم على أن لا يؤثر ذلك على جدوله الدراسي المخطط له، سيجد النتيجة بشكل ملفت، فهو أثناء الشرح سيفهم أفضل من ذي قبل، وسينتبه إلى بعض نقاط ضعفه التي يحتاج للعمل على تدعيمها، كما أن أسئلة من يساعدهم ستجعله أكثر جاهزية للثانوية واستيعاباً، وهي بالنهاية طريقة جيدة لمراجعة ما درسه.

وبالتالي، فإن عليك أن لا ترفض مساعدة أحد ما دام الوقت مناسباً لذلك، فنتيجة هذه المساعدة تطور مستواك وارتقاؤه بشكل ملفت، وتذكر دائماً بأنك تساعد نفسك في لحظات مساعدتهم وتتطور بشكل أفضل في ذلك المبحث الذي طلبوا منك المساعدة فيه.

أخطر كذبة قد تكذبها:

إن أخطر كذبة وأكثرها تأثيراً على مستقبلك قد تقوم بها هو الكذب على نفسك، هو أن تقنع نفسك بأنك متمكن من مادة معينة وأنت تعرف في داخلك أنك لست كذلك، هو أن تقنع نفسك بأنك لست بحاجة إلى مساعدة وأنت بأمس حاجة إليها.

تستطيع أن تكذب على الناس فيما يخص الثانوية فهذا عادة لن يؤثر وإن لم يكن من مكارم الأخلاق، لكن أن تكذب على نفسك فتلك كارثة، كن صادقاً مع نفسك، كن واضحاً جداً، اعترف أنك لم تدرس هذا الجزء أو ذاك بشكل جيد وأن عليك الإعادة، اعترف أنك تضيع بعض الوقت دون فائدة، اعترف أن مستواك مثلاً باللغة الإنجليزية يحتاج لتدخل حاسم من شخص أخر يساعدك.

إياك أن تذهب للامتحانات وأنت كاذب على نفسك، لأنك مع أول عثرة ستعترف وتقول "أنا كاذب"، بعدها ستفقد اتزانك وفقدان الاتزان يعني فقدان العلامات، كن صادقاً مع نفسك قبل أي شيء في الثانوية.

لا أحب الدراسة:

ومن قال لك إنني أحبها أيضاً؟

لا أحد يحب الدراسة.. هل تعرف لماذا؟

لأننا مجبورون عليها، والإجبار يستحال أن يخلق المحبة وإنما يخلق الخوف.

لكن نحن نحب طموحنا يا صديقي، نحب أهدافنا التي نضعها وتحتاج لهذا الجسر أن نقطعه كي نحققها، نحب أن نكون أفضل ونساعد أهلنا في المستقبل، نساعد من نحب ونكون معهم مرفوعي الرأس غير معانين بسبب الثانوية.

عدم حبك للدراسة أمر طبيعي وأؤيدك به، لكنني أرفض أن لا تحب نفسك، فحبك نفسك يفرض عليك القيام بكل شيء، فكلما جاءتك لحظات تقول بها "أكره الدراسة"، لا تقاومها واعترف بذلك، لكن رد عليها بقولك "لكنني أحب نفسي".

معلومات الثانوية ثقافة مجانية:

حتى الآن وكلما دخلت بنقاش مع صديق لي بمادة تاريخية حول الثورات العربية القديمة كنت المميز في الحوار، ليس لأنني اقرأ أكثر منهم، بل لأنني درست جزءاً من مادة في الثانوية بإخلاص كبير وحفظتها عن ظهر قلب بعد الفهم، وبالتالي اكتشفت أن معلومات الثانوية ليست فقط للامتحان، بل إنها ثقافة مجانية.

كلما شعرت بأنك تعاني وأنك مرهق، تذكر أنك بعد عشر سنوات ستتحدث بهذه الأمور وكأنها مجرد معلومات، لذلك تعامل معها الآن بهذا الشكل، اعتبرها ثقافة وحاول التعامل معها بهدوء وكأنك تنقل المعلومات للأخرين.

صدقني هناك كثيرون لا يملكون من المعرفة إلا ما اكتسبوه في المدرسة، لا يجدون مواضيعاً يتحدثون بها مع الناس إلا هذه المواضيع، فاحرص أن تكون الثانوية مادة ثقافية لك أيضاً تحدث بها الأخرين.

مباراة البرازيل وفنزويلا؛

لا لا لا، لم أرتكب خطأ بصفتي أكتب في مجال الرياضة ونسيت هذا المقال هنا، فلم أفقد قواي العقلية إلى هذه الدرجة بعد، لكنني أتذكر هذه المباراة أكثر من تذكري لنهائيات كأس العالم.

ففي بطولة كوبا أمريكا 1999 لعبت البرازيل مع فنزويلا، وفازت البرازيل في تلك المباراة 7-0، لكن أكثر ما ميز المباراة أنها كانت أول مباراة أشاهدها مباشرة للساحر رونالدينيو الذي أصبح فيما بعد أفضل لاعب في العالم.

لقد شاهدت المباراة والامتحانات قد بدأت، لقد ضغطت نفسي في ذلك اليوم ولم أنم ساعات الاستراحة كي أشاهد الساحر، وما زالت تلك المباراة أجمل مباراة شاهدتها حتى الآن في حياتي مع أن هناك عشرات المباريات أفضل منها.

ما السر وما مناسبة قولي ذلك؟

إن ذكريات الثانوية ستكون دوماً أجمل ذكريات حياتك، لذلك تعامل معها على هذا الأساس، ستخاف وتقلق وتتعب وتشعر بالملل وتفرح وتتشاجر وتتوتر، كل تلك المشاعر ستتحول إلى ذكريات جميلة صدقني.

فقط خذ الأمور كما هي، لا تجعل أي شيء يمنعك من الدراسة يومياً حسب خطتك، من حقك أن تبكي وأن تضحك في تلك الفترة، من حقك أن تقوم بما تريده، لكن كل ذلك حسب خطتك الأساسية الدراسية.

اجعله عاماً جميلاً للذكريات

أنا مريض؛

اسأل الله لكم العافية والصحة دائماً وليس فقط في الثانوية، لكن الأقدار قد تشاء أن نتعرض لوعكة صحية، وهذا أمر خطير قد يعطل دراستنا في حال لم نتعامل معه كما يجب، لا أتحدث عن وعكة طويلة المدى وحسب، بل عن وعكة صحية قصيرة الأمد أيضاً.

المطلوب في تلك الفترة أن لا تتوقف عن الدراسة أبداً، لكن استخدم وقتك حسب طاقتك،وهناك أفكار منها:

- تخصيص هذه الأيام لأسهل المواد بحيث تستطيع أن تتقدم فيها دون إرهاق ذهنك.
- مراجعة المواد التي حفظتها كلها والتأكد من أن حفظك سليم فيها.
- مجرد تصفح المواد التي لم تدرسها حتى الآن مما يساعدك على معرفة ما فيها، يفضل هنا إعادة القراءة مرتين وثلاثة دون محاولة الحفظ.

- حل الأسئلة الإضافية في المواد المختلفة.

ببساطة، المبدأ واضح، أنت في معركة الثانوية والمحارب لا يرتاح بسهولة، لذلك خذ راحتك أثناء المرض ولكن بإحدى الطرق السابقة.

الرياضيات واللغة الإنجليزية:

من المواد الصعبة في الثانوية على الطلاب الرياضيات واللغة الإنجليزية، وتختلف صعوبة المادة من دولة إلى أخرى في عالمنا العربي، ولا يوجد لدى أي كان نصائح تضمن النجاح لكن يمكن أن أعطي بعض الملاحظات المهمة كي لا يقع الطالب في بعض الأخطاء:

الرياضيات:

- المسألة تتعلق بالأسئلة السهلة قبل الصعبة، عليك اتقان حل الأسئلة السهلة قبل أن تنتقل لمرحلة الأسئلة المتقدمة، 70% من نجاحك يتوقف على الأسئلة السهلة والمباشرة وربما أكثر في بعض الدول.
- كي تتمكن أكثر عليك أن تحل أسئلة أكثر، عليك أن تراجع ما قمت به من أسئلة، وأن تأتي كل فترة بأسئلة جديدة لتتأكد من مستواك.
- ضع عدداً كبير من الأسئلة وحاول الإجابة عليه في وقت قصير.
- لا تقم بشراء الأسئلة بشكل عشوائي، فقط عندما تنتهي من كمية معينة تجلب كمية جديدة.
- إياك ثم إياك تجاهل ضعفك في بعض الأساسيات فإن ذلك سيؤثر في النهاية، البعض مثلاً يقفز عن ضعفه بحل المعادلات من ثلاثة متغيرات ويعتقد أنه في مأمن ولكن يتفاجأ بأن هذا السؤال موجود في امتحانات الثانوية، أي أمر تشعر أنه أساسي ولا تفهمه عليك العودة إليه بالتفصيل.

اللغة الإنجليزية:

- لن تأتي لك كلمات من المريخ، فلا تحاول أن تحفظ القاموس في الثانوية، يفضل الاكتفاء بالكلمات الموجودة في كتابك والكلمات الأساسية.
- عليك أن تتدرب على الكتابة لوحدك منذ اليوم الأول وليس قبل الامتحان بشهر، هذا فيما يتعلق بمواضيع التعبير والإنشاء.
- احصل على شرح لأساسيات اللغة الإنجليزية في حال لم تكن متفوقا فيها، هذا الشرح يجب أن يبدأ من Is وWas والفرق بينهما إلى الأفعال وما بعدها.
- عادة امتحانات الثانوية باللغة الإنجليزية هي نسخة طبق الأصل عن النسخ السابقة لكن مع تغيير المحتوى وبعض الأسئلة البسيطة، لذلك اجعلها دليلك، وتأكد أنك تعرف لماذا قبل أن تعرف ماذا (أي تعرف لماذا الإجابة بهذا الشكل قبل أن تعرف ما هي الإجابة).
- احصل على امتحانات كثيرة من طلاب أخرين وحاول حلها لتعرف نقاط ضعفك، مرة أخرى إياك أن تقفز عن نقطة ضعفك مهما كانت.

- لو كان مخزونك من الكلمات ضئيلاً لا تقلق، فأنت تشبه 80% من طلاب الثانوية معك وبالتالي سيكون الامتحان مخصصاً لهم وليس للطلاب البارعين جداً باللغة، لكن يفضل كي تطور نفسك في هذه الناحية أن تقرأ مقالاً واحداً **أسبوعياً** من صحيفة باللغة الإنجليزية وتعمل على فهم كل كلمة فيه.

الدراسة الجماعية:

مسألة معقدة وإن لم تكن شائعة، البعض يحاول أن يقنع نفسه بأن الدراسة الجماعية مفيدة على مدار العام، أنا لا أرى ذلك أبداً، وأرى فيها وجهاً من أوجه إضاعة الوقت إلا لو كانت بشكل محدود لا يتجاوز المرة الواحدة شهريا.

يمكن جعل الدراسة الجماعية مفيدة بجعلها على شكل مسابقات بين الزملاء، هذا يسأل وذلك يجيب وهناك فائز في أخر اليوم، لكن يجب أن لا تزيد هذه المسابقة عن وقت معين ولا تكرار معين كما قلت لا يتجاوز المرة الواحدة شهرياً.

مشكلة الدراسة الجماعية ضياع الوقت بالكلام وأنكم ستكونون بسرعة ابطأ طالب فيكم، وهذا كله لن يفيدك خصوصاً أن الثانوية بحاجة إلى الدراسة.

تخصصي لا يعجب الناس:

"أدرس بتخصص لا يعجب الكثيرين من حولي، الناس كلها تفضل من يدرس التخصص العلمي ويرون غيرهم أقل منهم، وهذا يجعلني أشعر بعدم جدوى أدائي في الثانوية".

تلك رسالة لم تصلني، لكنني أعتقد أنها كانت ستصلني لو عرفت صاحبها، هي ببساطة رسالة مجتمع يحب التدخل بما لا يعنيه فيجعلنا نعاني معه، هي رسالة مجتمع يتدخل بشيء لا يعرفه ليجعلنا نشك بما نعرفه، هي ببساطة رسالة يجب إهمالها.

هل يعجبك تخصصك؟

هل أنت مقتنع بأن خياراتك صحيحة فيها؟

لو كان جوابك نعم، لا تناقش كثيراً من يسألونك عن اختيارك، وقل أنا مقتنع بخياري الآن وإن شاء الله خير، وبعدها أغلق النقاش، أغلقه الآن ولا تفكر!.

لا تخجل!

الحياء خير والخجل قد يكون فيه الشر الكثير، عندما يطلب منك أحدهم شيئاً يضرك ولا يفيدك لا تتردد بقول "لا"، هذا كان سر نصيحتي لك في حال كنت تعيش علاقة حب بأن لا تتردد بإخبار من تحب أنك بالثانوية وأن لها الأولوية، ولا تتردد من زميل جاء لزيارتك بقولك له "أريد أن أعود للدراسة بعد نصف ساعة".

الجميع سيعذرك صدقني فأنت طالب ثانوية، لا تخجل برفض طلبات الناس، لكن بنفس الوقت لا تخجل بالطلب من معلمك أن يشرح لك شيئاً لم تفهمه، لا تخجل بأن تحدث أهلك بشيء ما يزعجك، لا تخجل أبداً من أن تكون سلطان هذه السنة لأنها لك.

التأجيل عدوك:

التأجيل في الثانوية له أوجه عديدة وكلها خطيرة:

- تأجيل دراسة مادة معينة لأنك لا تحبها فتعطيها اهتماماً قليلاً.
- تأجيل البدء بالدراسة خلال اليوم وتفضيل أمور أخرى عليها.
- تأجيل فهم جزئية معينة من المادة بسبب صعوبتها، ويطول هذا التأجيل حتى نصل وقت الامتحانات.

في كل ما سبق، عدو لك فاحذره، أفضل علاج للتأجيل هو الحسم السريع وعدم التأجيل، فالتسويف قاتل، وأنت تريد الحياة في الثانوية عبر النجاح، وهذا يتحقق من خلال دراستك أولا بأول وتسوية كل المسائل بسرعة، لا تؤجل شيئاً أبداً.

ضع ورقة فيها قائمة بالمطلوب منك أن تنجزه كل يوم، وبما اضطررت لتأجيله لتحسمه في اليوم التالي، لا تؤجله أكثر من ذلك أبداً مهما كان السبب.

مادة غير مفهومة تسأل عنها المعلم أو زميل في اليوم التالي...

مادة أجلت دراستها في يوم لا تؤجلها في يومين ...

التأجيل عدوك، فهل رأيت شخصاً يتحالف مع عدوه ضد نفسه؟

التطرف عدو الطالب:

التطرف عدو الإنسان بشكل عام، وبالتالي هو عدو الطالب بالتأكيد!

لا تتطرف في قلة ساعات نومك ولا في كثرتها...

لا تتطرف في قلة طعامك ولا في كثرته..

لا تتطرف في انعزالك أثناء الثانوية ولا في اجتماعيتك...

لا تتطرف في كثرة ساعات دراستك ولا في محدوديتها...

الرسالة وصلت؟...كن وسطياً في كل شيء بما يكفيك لتتفوق!.

أخر الأيام قبل الامتحانات:

هناك عدة أفكار أريد مشاركتك بها:

- هي أهم أسابيع في حياتك، في هذه الفترة نقلص كل الرفاهية ونضغط على أنفسنا بشدة.
- نفترض عند مراجعة المادة أننا ندرسها للمرة الأولى، وبالتالي نقرأ كل شيء ثم نتأكد من فهمه وحفظه.
- في المواد التي تحتاج للحل نقوم بحل عدد كبير من الأسئلة حتى مما نعده سهلاً، لأن الامتحان لا يأتي معقداً كله.
- نراجع أسئلة السنوات ونتخيل أنفسنا في امتحان رسمي، لكن نقلل الوقت المتاح نصف ساعة عن الوقت القانوني، والمطلوب أن تحلها كتابة طبعاً.
- تنام جيداً في هذه الأيام لأنك قد تضطر أن تنام أقل في ليلة أحد الامتحانات.
- نبتعد تماماً عن كل الأفكار الغبية مثل مشروبات الطاقة، أو سأرسب في هذه المادة وأنجح بها العام المقبل.
- نحافظ على نظافتنا الشخصية بشكل جيد، استحمام يومي هو أمر ضروري.
- نتذكر كل صباح أن هناك ملايين قبلك نجحوا، فلماذا لا تكون أنت ناجحاً جديداً؟

في الامتحان:

قبل الامتحان اسأل نفسك "لماذا تخاف؟"، لقد درست جيداً، وقمت بامتحانات وهمية في بيتك، والله لا يضيع أجر من أحسن عملاً، وأنت لست أسوأ من ملايين الناجحين، وهناك ملايين مثلك دخلوا إلى الامتحان، فلماذا كل الخوف؟

نصائح عامة قد تكون صحيحة:

- ابدأ بالسؤال الأول لأنه عادة يكون أسهل ما في الامتحان ونوعه تقليدي.
- في حال كان السؤال الأول صعباً، انتقل باحثاً عن الجزء الذي تحبه بالمادة وابدأ بالجواب عنه.
- تذكر أن المطلوب منك إعطاء إجابة دقيقة وليست مختصرة.
- اشرب ماء جيداً قبل الامتحان واذهب لدورة المياه كذلك.
- اشرب فنجاناً من القهوة قبل ساعة من الامتحان.
- لو كنت تستطيع فاستمع للشيء الذي يجعلك تشعرك بالسكينة والهدوء النفسي وأنت في طريقك إلى الامتحان.
- لا تتحدث مع أي زميل عن استعداده قبل الامتحان، ما أجمل الكلام عن ريال مدريد وبرشلونة وليدي غاغا قبل ربع ساعة من الامتحان!
- احرص على أن تكون قرب قاعة الامتحان قبل نصف ساعة، هذا لتجنب أي مفاجآت قد تحدث في الطريق.
- اذهب باللباس الذي ترتاح له والمسموح قانونياً، أنا قدمت كل امتحانات الثانوية ببدلة رياضة قديمة رغم اعتراض أمي – رحمها الله – الدائم ومطالبتي بلبس شيء أفضل.
- لو استطعت، فشاهد شيئاً كوميدياً قبل 5 دقائق من خروجك من البيت أو مازح من لديك في البيت.
- المراجعة تكون بعد انتهاء كل الأسئلة وليس بعد كل سؤال.
- المراجعة الحقيقية كأنك تحل من البداية، أي قم بقراءة السؤال من جديد بتمعن ثم تفحص إجابتك، وليس مجرد تصفح سريع للإجابة من دون قراءة السؤال.

إنه وهم..إنه رهبة فقط:

أضاع أحدهم ما مجموعه 60 علامة تقريباً في الثانوية العامة في كل المواد، أي بمتوسط يقارب 6 علامات للمادة الواحدة، ولست كاذباً عندما أقول إن 50 علامة مما ضاع كان يعرفه عن ظهر قلب، أعرفه جيداً وأعرف أنه يستطيع إحراز تلك العلامات جميعها ليكون الأول في بلاده، وهناك أكثر من 100 شخص يحملون نفس قصته وكان باستطاعتهم أن يخرجوا الأول في بلدي وبنفس السنة!.

هذا الشخص هو أنا ...

وأعرف نسخة طبق الأصل لهذه القصة اسمها "هو"...

وستكرر الحكاية...

لماذا ضاعت تلك العلامات؟

لأنني شعرت بالرهبة في مادة التربية الإسلامية فنسيت آيات كنت أحفظها عن ظهر قلب وأرددها في صلواتي بشكل جعل نسياني لها مستحيلا ، ببساطة لأنني احترمت الامتحان أكثر من اللازم.

باختصار يا من تقرأ هذه الكلمات فإن الثانوية مجرد رهبة فقط، تعامل معها باحترام عادي تجده أسهل رحلة في العالم، وتعامل معها باحترام زائد عن الحد فسوف ترهبك وتنتصر، تعامل مع الامتحان العام بأريحية، فهذا السؤال موجود وحللته 100 مرة قبل هذا اليوم، فتخيل نفسك في بيتك وقم بحله ولا تتردد.

الرسالة قبل الأخيرة .. أنت الوحيد !

رسالتي قبل الأخيرة التي أضعها بين يديك صديقي طالب الثانوية الذي أتمنى له من كل قلبي النجاح والتوفيق، أنك الوحيد!

نعم أنت الوحيد الذي سيربح لو تفوقت في الثانوية، وأنت الوحيد الذي سيخسر لو قصرت في دراستك.

كلما شعرت بأنك تقصر، ذكر نفسك بأنك الوحيد، أهلك قد يبكون على فشلك ساعة وقد يفرحون ساعة لنجاحك، لكنك الوحيد الذي سيبكي إلى الأبد أو تفرح إلى الأبد، وبالتالي كل شيء بيدك لأجلك أنت ليس لأجل غيرك.

فلو رأيت هناك شيء أهم من حياتك كلها في هذه الحياة، فاقبل تقصيرك في الثانوية!

تذكر ... أنت الرابح الوحيد ... أنت الخاسر الوحيد، فاختر أيهما تريد أن تكون!

الرسالة الأخيرة .. نفسها الرسالة الأولى:

أنا شخص ممل، أحب تكرار الرسائل فتحملني، أذكرك بمقولة الفيلم في Akeelah and the bee قبل أن أقول لك وداعاً :" خوفنا الأعمق ليس لأننا غير مؤهلين، خوفنا الأعمق لأننا قادرون أكثر مما يمكن قياسه، نسأل أنفسنا من أنا لأكون مميزاً أو لامعاً أو رائعاً أو موهوباً؟، في الواقع "من أنت حتى لا تكون؟".

خاتمة

أتمنى أن أكون وفقت بهذا الطرح، وأن أكون قد ساعدتك عزيزي القارىء ولو بقليل..
أتمنى أن يكون هذا العمل مفيداً ولو لشخص واحد على الأقل.

لن أطيل عليك بالخاتمة ففائدتك هي ما تهمني، وأذكر بأنني أتمنى طباعتك لهذا الكتاب ونشره لمن قد يحتاجونه.

في حال كان لديكم أي استفسارات مباشرة من الكاتب يمكن التواصل عبر:

Mohammed.awaad@gmail.com

أو صفحته الخاصة على الفيسبوك:

https://www.facebook.com/Awaadarticles

فهرس الرسائل